Ağrısız Bir Doğum İçin “Lamaze” Eğitimi

Hamilelikte nefes alma taktiklerini anne adaylarına öğreten ve özellikle de son zamanlarda giderek trend bir hal almaya başlayan ***lamaze eğitimi*** aracılığı ile anne adayları duygusal ve bedensel bir taktik uygulayarak normal doğuma sağlıklı bir şekilde hazırlanmaktadır.

Hamilelik takibi esnasında nefes alma uygulamalarını öğreten ve son zamanlarda giderek popüler bir hal almaya başlayan **lamaze eğitimi** alan anne adaylarının %95’inin ağrısız bir şekilde normal doğum ile bebeklerini sağlıklı bir şekilde kucaklarına aldıkları tespit edilmiştir.

Uluslararası lamaze organizasyonu Merkezi Amerika Birleşik Devletleri’nde bulunan ve vermiş olduğu çeşitli eğitimler ile bütün dünyaya yayılmış, maksadı normal doğumun önemini vurgulamak ve hamile kadınların normal doğum uygulamaları sayesinde sağlıklı bir şekilde doğum işlemlerini gerçekleştirmek ve bebeklerini kucaklarına almalarını sağlamaktır.

Sezaryen doğum oranlarının %50 ile %80 arasında değişiklik gösteriyor. Türkiye’de artık normal doğumun önemi yavaş yavaş unutulmaya yüz tutmuş ve anneliğin rahat amacıyla sezaryen bir doğum şekli sayesinde çocuklarını kucaklarına almaları son zamanlarda gittikçe artış göstermiştir. Bunun altında yatan en büyük sebep ise annelerin ağrısız sancısız bir şekilde doğum yapmayı istemeleridir.

1999 senesinde Dünya Sağlık Örgütünün yapmış olduğu bir çalışma neticesinde normal doğumda neler olması gerektiği ile ilgili bir çalışma hazırlamıştır. Bu çalışma ile ilgili detaylar aşağıda tek tek açıklanmıştır.

Normal Doğuma Götüren 6 Uygulama

- Doğumun kendiliğinden başlaması gerekir
- Annelere doğum esnasında hareket özgürlüğü tanınmalıdır
- Doğum yapacak kadınlara fiziksel ve duygusal bir şekilde destek verilmelidir
- Doğum fiili boyunca rutin bir şekilde müdahale edilmekten kaçınılmalıdır
- Doğumda aktif ve doğal kırma teknikleri tercih edilmelidir

Doğumdan sonra anne ve bebeği bir arada tutmak gerekir

Bu durum hem emzirme için hem de anne ile bebeği arasındaki ilk buluşma ya da ilk karşılaşmanın hayatları boyunca kendilerine pozitif enerji olarak yansımalarını sağlamak için

Sağlıklı Bir Doğum İçin Korkulardan Kurtulmak Gerekir

Doğum esnasında ağrının temel nedeni korkudur. Korku sebebiyle salgılanmış olan adrenalin gibi hormonlar doğumun doğal bir şekilde işleyişlerini bozmakta ve rahim kaslarının beraber çalışması yerine birbirlerine karşı çalışmasına sebep olmaktadır.